

12月

# 栄養レシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します

## 豆乳味噌汁

たまねぎの香り成分である「アリシン」には血行を促進し、身体を温めてくれる働きがあります。

### 材料(4～5人分)

さつまいも…………… 100g  
たまねぎ…………… 100g  
大根…………… 100g  
にんじん…………… 50g  
油揚げ…………… 15g  
ねぎ…………… 15g  
豆乳…………… 200ml  
味噌…………… 35g  
おろし生姜…………… 10g  
だし汁…………… 600ml  
ほんだし…………… 5g



1. さつまいもは皮付きのまま、厚さ約1.5cmの半月切りにする。
2. 大根は皮をむき、厚さ約1.5cmの半月切りにする。
3. たまねぎ、にんじん、油揚げは約5mm幅の短冊切りにする。
4. 鍋にだし汁、①②③の具材を入れ、中火で柔らかくなるまで煮る。
5. ④に豆乳、おろし生姜、ほんだしを加え、味噌を溶かして入れる。
6. 器に盛り、ねぎを添えたら完成。



## 生姜湯

お好みで、すりおろしりんごを加えても美味しいですよ♪

### 材料(1人分)

しょうが…………… 10g  
はちみつ…………… 20g  
レモン果汁…………… 5g  
片栗粉…………… 3g

1. しょうがは皮をむいて、すりおろす。
2. 鍋に①と水250mlを入れて弱火であたためながら
3. よく混ぜる。
4. ふつふつと沸騰してきたら、はちみつ・レモン果汁・
5. 片栗粉を加えて軽く混ぜる。
6. コップに注いで完成。